



january - enero 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2	3	4	5	6
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
9 Kcal 947 HC 77 Lip 57 Prot 35	10 Kcal 965 HC 136 Lip 31 Prot 37	11 Kcal 631 HC 72 Lip 23 Prot 32	12 Kcal 803 HC 99 Lip 31 Prot 36	13 Kcal 781 HC 91 Lip 25 Prot 51
Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Odolkia errioxako erara Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Morcilla a la riojana Fruta fresca	Arroza tomatearekin Txerri-giarra labeaz azenario eta txanpinoiekin Fruta freskoa Arroz con tomate Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Lekak patatekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Edateko jogurta Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	Patatak errioxar erara Bakailaoa saltsa berdean Fruta freskoa Patatas a la riojana Bacalao en salsa verde Fruta fresca
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Haragi - Yogurra Pasta - Carne - Yogur	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur
16 Kcal 864 HC 136 Lip 28 Prot 21	17 Kcal 704 HC 77 Lip 24 Prot 49	18 Kcal 687 HC 74 Lip 21 Prot 54	19 Kcal 810 HC 98 Lip 33 Prot 35	20 Kcal 897 HC 104 Lip 25 Prot 38
Arroza integrala bertoko barazkiekin Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua maionesarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Quesitos la vaca que rie	Porrusalda krema Oilasko-izterra lekekin Fruta freskoa Crema de purrusalda Muslo de pollo con judias verdes Fruta fresca	Makarroiak italiar erara Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	Garbantzuak bertako kalabazarekin Hegaluz medailoia saltsan entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta fresca
Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
23 Kcal 661 HC 98 Lip 13 Prot 43	24 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	25 Kcal 808 HC 63 Lip 47 Prot 26	26 Kcal 842 HC 100 Lip 25 Prot 58	27 Kcal 679 HC 95 Lip 22 Prot 27
Barraskiloak tomatearekin Oilasko-bularkia piper gorriekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Alubias blancas con verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Bertako barazki-krema Legatza meniere erara Fruta freskoa Crema de verduras locales Merluza meniere Fruta fresca
Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur
30 Kcal 888 HC 97 Lip 38 Prot 45	31 Kcal 858 HC 94 Lip 37 Prot 41			
Cuscusa bertako barazkiekin Solomo freskoa entsaladarekin Fruta freskoa Cuscus con verduras locales Lomo fresco con ensalada Fruta fresca	Babarrun gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Aihoria Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Natillas			
Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta			

